21th Anniversary 特別ウィークレッスンスケジュール

9/15（祝月）～9/21（日）

9/15(祝月)

白スタジオ
- 本当にやさしいｴｱﾛ 30 10:00～10:30 渋澤
- なれたらｳｫｰｸ 45 10:50～11:35 渋澤
- 骨盤調整 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 50 11:55～12:45 とみ代
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 45 13:00～13:45 石田
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 60 14:00～15:00 内海
- ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ 45 15:15～16:00 ATSU
- ﾌﾗﾀﾞﾝｽ 60 16:15～17:15 小池
- ﾊﾀﾌﾛｰﾖｶﾞ 60 17:30～18:30 Ryoko

青スタジオ
- 登録制 有料 ﾌｨｯﾄﾈｽｽｸｰﾙ 9:45～10:30 吉田
- ﾊﾟﾜﾌﾙﾖｶﾞ 60 10:45～11:45 今井
- 新日本舞踊 60 12:00～13:00 市川
- なれたらｳｫｰｸ 45 13:30～14:15 太田
- 25名 UBOUND30 14:30～15:00 山田
- 3コース使用 アクアウォークビクス 45 14:00～14:45 とみ代
- ﾎﾞﾙﾄﾞﾌﾞﾗ30 15:25～15:55 Nao
- ZUMBA® スペシャル 50 16:10～17:00 Nao
- パレエ 75 17:15～18:30 新倉
- 有料 パレエ 18:45～19:15 新倉

プール
- クロール&背泳ぎ&平泳ぎ入門 60 10:30～11:30 福原
- イベント ロコ水泳記録会～クロール～ 60 12:00～13:00 粕谷
- 中級 クロール&背泳ぎ 45 15:00～15:45 服部
- 有料 ﾏｽﾀｰｽﾞ練習会 60 16:00～17:00 服部
- 登録 有料 ロコウェルネス 18:00～18:30 小玉

マシン・フィールド
- 登録制 有料 ﾌｨｯﾄﾈｽｽｸｰﾙ 10:30～11:15 吉田
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 11:30～11:50
- ｽﾄﾚｯﾁ&ｼｪｲﾌﾟ 13:30～13:50
- 一般可 有料 個人参加テニス 90 13:45～15:15 升田
- 登録制 有料 ロコウェルネス 17:00～18:00 小玉

営業時間 9:30～20:00

ご利用時間 ﾃﾞｨ会員 9:30～17:30
ﾅｲﾄ会員 18:00～20:00

火 休館日

9/17（水）

白スタジオ
- ファイティングエアロ45 10:00～10:45 とみ代
- なれたらｽﾃｯﾌﾟ 45 11:00～11:45 太田
- ﾎﾞﾙﾄﾞﾌﾞﾗ 45 12:00～12:45 Nao
- ﾘﾄﾓｽ 60 13:00～14:00 Nao
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 14:15～15:15 米沢
- ﾗﾃﾝMIX 60 15:30～16:30 稲葉
- Hip Hop 70 19:15～20:25 YUUKA
- サバットBOX 60 20:40～21:40 山中

青スタジオ
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 50 10:30～11:20 蜷川
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 11:50～12:50 米沢
- エンジョイウォーク 50 13:10～14:00 杉田
- なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉
- ファイドゥ 45 15:15～16:00 村井
- 25名 UBOUND30 16:15～16:45 村井
- パレエ 75 18:00～19:15 グイド
- なれたらステップ 45 19:30～20:15 山中
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 20:30～21:30 吉田（静）

プール
- ★ 水中ウォーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡
- 平泳ぎ入門30 11:15～11:45 赤尾
- ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門30 11:45～12:15 赤尾
- 3コース使用 アクアビクス45 12:30～13:15 蜷川
- 登録制 有料 ロコウェルネス 13:45～14:15 朝岡
- スキルアップスイム&ターン 60 14:30～15:30 小見山
- ★ アクアヌードルエクササイズ30 19:30～20:00 福原
- クロール入門30 20:10～20:40 福原

マシン・フィールド
- 初級 フットサルクリニック 60 9:40～10:40 吉田
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 11:30～11:50
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 13:30～13:50
- ｽﾄﾚｯﾁ&ｼｪｲﾌﾟ 19:00～19:20
- 一般可 有料 個人参加フットサル練習 19:45～20:45 朴舘
- 一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 朴舘

9/18（木）

白スタジオ
- 登録制 有料 ﾌｨｯﾄﾈｽｽｸｰﾙ 9:45～10:30 小見山
- ｳｨﾝﾔｻﾌﾛｰﾖｶﾞ ﾌｧｰｽﾄ 50 10:35～11:25 光
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 45 11:40～12:25 石田
- ZUMBA® 50 12:40～13:30 鱒崎
- 体幹ﾊﾞﾗﾝｽ ｴｸｻｻｲｽﾞ 60 13:45～14:45 石田
- 初心者太極拳 30 15:00～15:30 眞田
- 太極拳 60 15:30～16:30 眞田
- 登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 眞田
- ｳｨﾝﾔｻﾌﾛｰﾖｶﾞ 60 19:00～20:00 福島
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 50 20:40～21:30 蜷川

青スタジオ
- 登録制 ほぐみがきストレッチ 9:40～10:00 安藤
- ﾎﾞﾃﾞｨﾐｷｻｰ® ﾌｧｰｽﾄ60 10:15～11:15 石崎
- シェイプL&J 60 11:30～12:30 太田
- なれたらｽﾃｯﾌﾟ 45 12:45～13:30 石田
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 13:45～14:45 松山
- ﾘﾄﾓｽ 60 15:00～16:00 石井
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 60 16:15～17:15 内海
- HIPHOP 60 19:00～20:00 KEI
- ディスコ&ソウル 60 20:15～21:15 Motchy

プール
- 中級 平泳ぎ&ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 45 10:30～11:15 服部
- ★ 水中ウォーク30 11:30～12:00 安藤
- 背泳ぎ入門30 12:15～12:45 小見山
- 3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西
- 初級 クロール&平泳ぎ 45 14:30～15:15 小見山
- クロール入門 30 19:15～19:45 小玉
- 登録制 有料 ロコツアーズ 21:15～21:45 大西

マシン・フィールド
- 登録制 有料 ﾌｨｯﾄﾈｽｽｸｰﾙ 10:30～11:15 小見山
- ｽﾄﾚｯﾁ&ｼｪｲﾌﾟ 11:30～11:50
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 13:30～13:50
- 一般可 有料 個人参加テニス 90 13:45～15:15 安藤
- 登録制 有料 ロコツアーズ 20:15～21:15 大西

9/19（金）

白スタジオ
- 登録制 ほぐみがきストレッチ 9:40～10:00 安藤
- ｽﾃｯﾌﾟﾙｰｷｰ 45 10:15～11:00 大関
- エンジョイウォーク 50 11:15～12:05 磯野
- サルサフィットネス 45 12:20～13:05 稲葉
- トランポリン&シェイプ コラボスペシャル 50 13:20～14:10 粕谷&小玉
- フラダンス 60 14:30～15:30 ｹｵﾗｸｰﾗﾅｷﾗ Kinaco
- c有 フラダンス 15:40～16:25 ｹｵﾗｸｰﾗﾅｷﾗ Kinaco
- ﾎﾞﾙﾄﾞﾌﾞﾗ 45 18:15～19:00 稲葉
- ｼﾞｬｽﾞｽﾄﾚｯﾁ 30 19:15～19:45 広井
- ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 30 19:45～20:15 広井
- ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ﾋﾟﾗﾃｨｽ 45 20:30～21:15 広井

青スタジオ
- 健康体操 60 10:00～11:00 とみ代
- バレエ 90 11:10～12:40 飯島
- 機能改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 14:15～15:15 川口
- かんたんエアロ&シェイプ 45 15:30～16:15 大西
- サバットBOX 60 19:20～20:20 山中

プール
- ★ 水中ウォーク30 10:20～10:50 平井
- 登録制 ほぐみが水中運動 11:00～11:20 安藤
- 3コース使用 アクアビクス 45 11:30～12:15 ★ とみ代
- 初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原
- スイムトレーニングスペシャル 60 14:00～15:00 小見山

マシン・フィールド
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 11:30～11:50
- 青竹,ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 13:30～13:50
- 一般可 有料 個人参加フットサル練習 19:45～20:45 小玉
- 一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 小玉

9/20（土）

白スタジオ
- エアロﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ 50 10:30～11:20 稲葉
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 11:40～12:40 今井
- 太極拳 60 13:00～14:00 眞田
- パワーカーディオ 45 14:15～15:00 室岡
- HIPHOP 60 15:15～16:15 KEI
- ｽﾃｯﾌﾟﾙｰｷｰ 45 16:30～17:15 大関
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 17:40～18:40 川口

青スタジオ
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 50 10:30～11:20 岩本
- ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本
- 本当にやさしいｴｱﾛ 30 12:40～13:10 岩本
- ﾋﾞｰﾄｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 60 13:30～14:30 村石
- 骨盤調整ストレッチ 40 14:50～15:30 村石
- ZUMBA® 45 16:30～17:15 IZUMI
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 30 17:30～18:00 IZUMI

プール
- ★ 水中ウォーキング30 11:15～11:45 平井
- 3コース使用 アクアビクス 45 12:00～12:45 佐藤
- ★ 初級クロール 水中スタート 45 13:00～13:45 粕谷
- ★ ねじれ解消ウォーキング 30 14:15～14:45 朝岡
- 中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 赤尾
- 登録 有料 ロコウェルネス 16:00～16:30 大西

マシン・フィールド
- 登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷
- ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 11:30～11:50
- 登録制 有料 ロコウェルネス 15:00～16:00 大西
- ｽﾄﾚｯﾁ&ｼｪｲﾌﾟ 15:30～15:50
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 16:30～16:50

9/21（日）

白スタジオ
- Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤
- はじめてﾘｽﾞﾑｳｫｰｸ 45 11:50～12:35 大西
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ I 60 12:50～13:50 吉田（静）
- ﾎﾞﾃﾞｨﾐｷｻｰ 60 14:05～15:05 石崎
- ﾎﾞﾃﾞｨｰﾐｷｻｰﾂｰﾙ45 15:20～16:05 石崎
- 姿勢改善エクササイズ 50 16:20～17:10 朝岡

青スタジオ
- 健康体操 50 10:40～11:30 とみ代
- ｴﾝｼﾞｮｲｽﾃｯﾌﾟ 60 11:45～12:45 小畑
- ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ 60 13:00～14:00 清水
- ﾘﾄﾓｽ 50 14:15～15:05 太田
- FIT HOP 45 15:20～16:05 北條

プール
- クロール入門30 11:30～12:00 小玉
- ★ ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ30 13:15～13:45 小玉
- 中級 平泳ぎ&ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 45 14:00～14:45 粕谷

マシン・フィールド
- ｽﾄﾚｯﾁ&ｼｪｲﾌﾟ 11:30～11:50
- フットサルクリニック 12:45～13:45 吉田
- ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 15:30～15:50

★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます

25名
レッスン30分前までにフロントにある予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていた

・**プール有料レッスンについて**
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。

・**アクアビクスでのコース使用について**
昼間のアクアビクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。

:ロコフィールド　:フロアエクササイズ（マシンジム）

:まったく初めて参加される方におすすめのレッスン　:初心者の方向けのレッスン　:どなたでも参加できるレッスン　★ :顔を水に付けないレッスン

※【定員】 白スタジオ-アクティブ系レッスン45名　マット系レッスン45名　青スタジオ-アクティブ系レッスン45名　マット系レッスン45名
※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選とさせていただきレッスン20分前に発表いたします。

:同じレッスン名の中で週ごとにテーマを変え、様々な内容で行うレッスンです。内容につきましては別紙にてご案内いたします。
:レッスン内容が変更となっております

ロコスポーツ湘南